

BRANDENBURGER FRAUENS**SPORT**TAG

Sonnabend,
29. August 2026
10.00 bis 15.00 Uhr
Sportanlage
„Am Wiesenweg“

Wiesenweg
14776 Brandenburg a.d. Havel

www.ssb-brandenburg.de



Stadt Brandenburg.
Sportlich an der Havel



**LANDESSPORTBUND
BRANDENBURG**



Zeitplan

10.00 Uhr	▷ Eröffnung
10.15 Uhr	▷ Erwärmung
10.30 Uhr	▷ Kurs-Runde I
11.00 Uhr	▷ Pause
11.15 Uhr	▷ Kurs-Runde II
11.45 Uhr	▷ Mittagspause
12.30 Uhr	▷ Kurs-Runde III
13.00 Uhr	▷ Ende

Kursübersicht

- ▷ Klangmeditation – Entspannung, Klarheit & innere Balance
- ▷ Yoga – Bewegung, Atmung & Entspannung
- ▷ Umgang mit Druck – im Alltag und im Sport
- ▷ Trainiere mit deinem Zyklus – nicht gegen ihn

Hinweise

Der FrauenSPORTtag wird vom Sportsportbund im Rahmen des „Sportfest für Alle“ organisiert - zusammen mit vielen Sportvereinen, Partnern und der Stadt Brandenburg an der Havel.

Hinweis: Jede Teilnehmerin oder jeder Teilnehmer bzw. der/die jeweilige(n) Erziehungsberechtigte(n) erklärt/erklären sich mit der eigenen Teilnahme bzw. der Teilnahme von Schutzbefohlenen an der Veranstaltung einverstanden, dass der SSB Brandenburg e.V. Bildaufnahmen der teilnehmenden Person veröffentlichen darf. Die Rechte am eigenen Bild werden bei entsprechenden Bildaufnahmen automatisch an den SSB. Dieser versichert, dass das Bildmaterial nur für verbandsinterne Zwecke verwendet wird.